

Magazin der Jugend des Deutschen Alpenvereins. Ausgabe 03/2010



KNOTENPUNKT.

So stöhnt's am Berg S. 74 || Interview: „Gefährlich sind Gefühle nur im Übermaß“ S. 75 || Foto-Lovestory S. 76
Frag Dr. Cool S. 80 || Gämschen klein S. 81 || Knotenpunkt-Fotowettbewerb S. 82 || Erbse-Comic S. 82

Berge gefühlsecht

Von Lust und Leid in luftigen Lagen



Hallo zusammen,

„Gefühlsecht“ – dieser Begriff begegnet einem eher im Zusammenhang mit Naturkautschukprodukten, Länge 17, Durchmesser 5,2 Zentimeter. Aber mit Bergen?

Und ob! Mag der Fels auch noch so kalt und hart sein: Berge bieten die perfekte Kulisse für Romantik und Liebe. Die Herausgeber von Romanheftchen haben das längst erkannt. In Titeln wie „Der Bergdoktor“ schmelzen fescche Dirndl in den Armen von Frauenverstehern à la Dr. Stefan Frank nur so dahin. Und das schon seit 60 Jahren.

Moderner gibt es das Ganze nur hier im Knotenpunkt. Deshalb enthält diese Ausgabe exklusiv für euch die lang ersehnte Fortsetzung unserer Foto-Lovestory. Vier Seiten voller Leidenschaft, Herz, Schmerz und so weiter. Doch wird das Ganze „happy“ enden?

Daneben sparen wir Gefühle wie Gipfelglück oder Ärger nicht aus. Wer beispielsweise wissen will, wie man mit Typen umgeht, die man am liebsten in der nächsten Gletscherspalte versenken würde, fragt am besten Dr. Cool. Diesen Experten gibt's in keinem Liebesroman!

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Daniela Erhard



**Wenn
Männer
zu viel fühlen**

So stöhnt's am Berg

Text: zusammengestellt von Thomas Ebert, Fotos: Andi Dick (2), Robert Bösch

» Mark Jenkins und ich waren noch nie gemeinsam geklettert. Sofort kam Missstimmung auf: Er sang und pfiff Lieder, die ich verabscheute. Wenn ich mit Scott, Steve



oder Barry klettere, ist das Seil eine Hochspannungsleitung. Das Beste an der Tour mit Mark war, ihn bei 3000 Metern loszubinden. Ich drehte meinen Walkman auf, richtete meine Skier aus und fuhr davon. «

Mark Twilight, Steig oder stirb

» Die zwei Quadrat-zentimeter rechts auf der Postkarte beunruhigen mich sehr. Die Nordwand der Westlichen Zinne. In Wirklichkeit sind diese zwei Postkarten-Quadratzen-timeter 500 Meter hoch und fünfzig Meter überhängend, gelber Fels. Ich wäre jetzt viel lieber so ein dicker Wandersmann, der zufrieden „Auf den Bergen wohnt die Freiheit“ vor sich hin singt. «

Reinhard Karl, Die Jagd



» Vorhin war ich fast bereit zu springen. In den schlimmsten Momenten blitzt die ganz große Option, Schluss zu machen oder nicht, wohl bei jedem einmal auf, aber die



Gründe, weswegen man am Leben bleiben will, sind viel konkreter, als man sich das vorstellt: ein gutes Essen, ein mitfühlender Blick, eine liebevolle Berührung. «

Jean-Christophe Lafaille, Gefangener der Annapurna

IMPRESSUM

Autoren dieser Ausgabe: Thomas Ebert, Daniela Erhard, Thomas Hudler, Katrin Lederer, Nina Schneider, Johanna Stuke. Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins. Bundesjugendleiter: Michael Knoll. Redaktion: Georg Hohenester (verantwortl.), Andi Dick in Zusammenarbeit mit dem KNOTENPUNKT-Redaktionsteam. Beiträge in Wort und Bild an den DAV, Redaktion KNOTENPUNKT, Von-Kahr-Straße 2-4, 80997 München. Die Beiträge geben immer die Meinung der Verfasser, nicht die der Jugend des Deutschen Alpenvereins wieder. Diese Publikation wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Titellustration: Johanna Stuke. Gestaltung und Produktion: SENSIT Communication, www.sensit.de.

„Gefährlich sind Gefühle nur im Übermaß“

Herr Lukowski, jedes Wochenende strömen Tausende von Menschen in die Berge – was treibt sie dazu?

Beim Beispiel alpines Skifahren ist meine Theorie: die Angst der Leute vor dem Alleinsein. Berge und Skifahren sind „in“, ganze Heerscharen wollen im Strom mitschwimmen, Action haben und unterhalten werden.

Sucht der Großstadtmensch heute den Kick in den Bergen, den er im Alltag vermisst?

Jeder Mensch hat das Bedürfnis, seine Grenzen auszuloten und sich so selbst besser kennenzulernen. Wie reagiere ich in Extremsituationen? Was mache ich bei Kälte, Hunger, Durst? Diese Fragen stellen sich in der Stadt kaum noch.

Wodurch die Menschen jedoch Befriedigung empfinden, hängt stark von den Hormonen ab, die im Körper ausgeschüttet werden. So lassen sich die Menschen ganz grob in „Hormontypen“ unterteilen: Den kurzen „Kick“ suchen die „Adrenalinjunkies“. Die „Dopamintypen“ dagegen brauchen eine längerfristige Herausforderung: Sie empfinden die Genugtuung nicht auf dem Gipfel, sondern beim zähen Ringen mit sich selbst auf dem Weg dorthin.

Das Serotonin dagegen ist das Wohlfühlhormon – „Serointypen“ fühlen sich glücklich, wenn sie etwas hinter sich gebracht haben und es nun genießen können, mit sich und der Welt im Reinen zu sein.

**Den kurzen „Kick“ suchen
die „Adrenalinjunkies“.
Die „Dopamintypen“ dagegen
brauchen eine längerfristige
Herausforderung.**

Und zuletzt gibt es noch die, bei denen vermehrt körpereigene Opiate produziert werden. Diese sorgen dafür, dass man Schmerzen weniger wahrnimmt, Negatives wird ausgeschaltet, man hat das Gefühl, alles ginge von selbst.

Können die Emotionen Motivation beeinflussen?

Wenn man weiß, welcher Hormontyp man ist, kann man das für sich einsetzen. Der „Serointyp“ zum Beispiel sollte sich eine Tour mit Gipfelhütte für die Entspannung danach suchen, der „Dopamintyp“ eine, an der er sich abarbeiten kann.

Welche Emotionen sind positiv, welche negativ für uns?

Emotionen sind da, man muss sie akzeptieren. Da gibt es keine Unterteilung in gut oder schlecht. Gefährlich werden sie nur, wenn sie zu stark werden. Wenn etwa die „gesunde Angst“, die einen vor Leichtsinn bewahrt, auf einmal lähmend wirkt. Genauso kann aber auch das Gefühl, am Gipfel zu stehen und high vor Glück zu sein, uns unvorsichtig werden lassen.

Kann man Emotionen kontrollieren?

Wenn ich merke, dass ich in Panik gerate, kann ich zwar die Panik nicht unterdrücken, doch ich kann versuchen, damit umzugehen: Adrenalin wirkt circa zwei bis drei Minuten in voller Dosis. Mein erstes Ziel sollte also sein, diese Zeit irgendwie zu überbrücken.

Gibt es Emotionen, die wir am Berg ausleben können, im Alltag aber unterdrücken müssen?

Das meinen zumindest einige (lacht): beispielsweise diejenigen, die sich durch lautes Rülpsen und Furzen im Matratzenlager oder Ähnliches der zivilisatorischen Zwänge entledigen wollen und, sobald sie einen Fuß in die Bergwelt setzen, einen auf „harter Mann“ machen.

Sind Spitzensportler noch „normal“?

(lacht) Allein schon von der Definition von „normal“ her nicht: In der Statistik bezeichnet der Begriff die besondere Häufigkeit oder Durchschnittlichkeit eines Phänomens – und Hochleistungssportler sind in ihrem Tun nun mal nicht durchschnittlich.



Dr. Thomas Lukowski
ist Psychiater und
Psychotherapeut in
München, Berg- und
Höhenmediziner und
als Trainer Sportklet-
tern (C – Breitensport)
regelmäßig in den
Münchner Kletterhal-
len anzutreffen.

Schneesturm der Gefühle

[Idee und Text: Johanna Stuke und Katrin Lederer,
Fotos: Hansi Heckmair]



Paul, 17,

ist eher still und lässt die anderen reden. Alle halten ihn für einen Träumer, aber das stimmt nicht ...



Hilde, 17,

will unbedingt als Beste der Ausbildung abschneiden. Dafür trainiert sie wie wild!



Jenny, 16,

Hildes beste Freundin. Die zwei halten zusammen wie Pech und Schwefel!



Philipp, 17,

ist der beste Freund von Joe und immer mit dabei, wenn es eine Party zu bestreiten oder einen Berg zu besteigen gibt.



Joe, 18,

Mädchenschwarm, hat schon länger ein Auge auf Hilde geworfen. Ob er bei ihr landen kann?

Was bisher geschah

Ein paar junge Bergfreaks trainieren für die Jugendleiter-Grundausbildung, die in den nächsten Wochen stattfinden wird. Ein selbst organisiertes Skitouren-Wochenende auf einer Hütte soll alle auf den Test vorbereiten.

Morgens, am Parkplatz: Die Gruppe trifft sich. Jeder macht sich so schnell er kann fertig. Hilde ist froh, dass Jenny dabei ist ...

Irgendwann sind alle da, nur einer fehlt noch.

Los, macht schon, wir haben nicht ewig Zeit!

Halt, ich muss meine Haare noch machen ...



Puh!
Hallo erst mal, ich bin Paul, ihr könnt mich Pauli nennen. Habt ihr gut gefrühstückt?

Hihi,
Pauli ... ich glaub der hat nen Clown gefrühstückt. Und Decke und Stofftier?!



Paul kommt herangehetzt ...



... und stellt sich vor.



Die Gruppe reagiert fies:

keuch

Verdammt, da komm ich einfach nicht hinterher!

Die Gruppe zieht los. Schon bald wird klar: Hilde und Joe sind die Fittesten, Paul ist heillos Letzter ...



Glaubst du das?

Niemals! Sicher war der nur so klein!



In mir kocht's genauso ...



Joe macht sich an Hilde ran ...

Joe ist stinksauer! Paul hat sich auf Joes Platz neben Hilde gelegt und schläft tief und fest!



Aber er kann sich gegen die anderen nicht durchsetzen. Sie brechen auf.

Durch dein Trödeln haben wir schon genug Zeit verloren!

Doch bald stehen sie komplett im Nebel und müssen frustriert umdrehen.

Er beobachtet auf dem Weg den Schnee und das Wetter.



Wie lange wir diese Gletscher wohl noch sehen werden ...?

Die Gruppe erreicht die Hütte.



Ich erzähl dir gleich noch eine Geschichte von mir!



Das gibt's doch nicht, der Idiot, jetzt liegt er auf MEINEM Platz!



Wo ist denn hier oben?!



Mann, das hätten wir uns echt sparen können!

Joe versucht währenddessen, Hilde zu beeindrucken:

Letztens beim Klettern hat sich ein Fels gelöst – soooo groß. Ich konnte im allerletzten Moment noch weg-springen. Haarscharf.



Genau da müssen wir morgen durch!

Abends in der Hütte: Die Tour für den Aufstieg am nächsten Tag wird geplant. Joe gibt an:

Komisch ist er ja schon, aber süß ...



Chrrrrrrr ...



Nächster Morgen: Paul sitzt vor der Hütte und betrachtet die Wolken, die drohend am Himmel aufziehen.



Oje, das Wetter schaut nicht gut aus ...

Alle sind gereizt. Sie spielen Karten:



Ha, euch zock ich so was von ab!



Und zack!
Und zack! Und zack!
Haha!

Hilde gewinnt jedes Spiel.
Rasend vor gekränktem Stolz fasst Joe einen furchtbaren Plan:



So ein Mist. Da stimmt doch was nicht, du beschießt doch ... na warte!!

Heimlich ver-
tauscht er Hildes
Innen-
schuhe ...



So, Hilde – wir werden ja sehen, wer morgen als Erster auf dem Gipfel steht!

Na Joe, wie viel Säue hast du?

Hihi, freu dich nicht zu früh ...

Auf geht's, zack-zack!



Nächster Morgen:
Das Wetter ist endlich schön! Hektisch sprintet die Gruppe in den Schuhraum, um sich für die Tour fertigzumachen. Jeder will der Erste sein ...



Hilde merkt zwar, dass etwas nicht stimmt, will aber keine Zeit verlieren, um als Erste vor der Hütte zu stehen ...



Komisch, irgendwas passt da nicht ...



Die Gruppe zieht los, und Joe und Hilde sind ganz vorne mit dabei. Hilde fühlt sich in Bestform und sprintet los ...

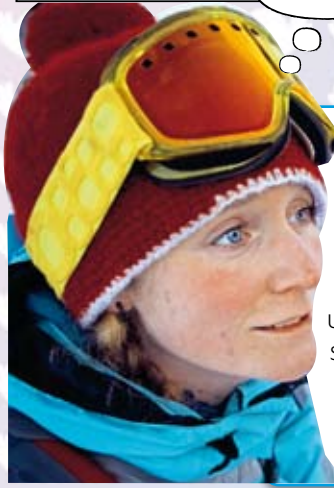
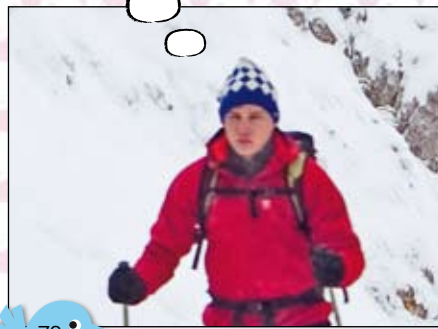


Es tut so weh!



Oh Mann, Paul – gehen, nicht stehen!

Die rennen schon wieder so, dass sie kaum was von der Umgebung checken ...



Doch langsam fällt Hilde zurück. Ihr Fuß schmerzt höllisch! Sie beißt die Zähne zusammen, aber dann kann sie nicht mehr ... Und lässt sich in den Schnee fallen!

Was ist denn los, Hilde?

Hehe, das kommt davon, wenn man nicht mit fairen Karten spielt.



Scheinheilig erkundigt sich Joe:



Wir können keine Rücksicht nehmen: Der Gipfel ruft, sorry!



Oh nein, was ist jetzt mit dem Gipfel?

Da kommt Paul heran ...

Hey Hilde, alles klar bei dir?



Hilde ist total verzweifelt – jetzt ist alles aus!

Lass mal sehen ... Deine Innenschuhe sind vertauscht ... wer macht denn so was?



Er kümmert sich um ihren Fuß und lenkt sie vom versenkten Gipfel ab, indem er ihr die Schönheit der verschneiten Umgebung zeigt.

Schau, wie da hinten der Schnee vom Grat weht ... da ist der Schnee sicher total schlecht zu fahren.

Wow, stimmt ... ich verpass also nicht wirklich was.



Hier hab ich ein Pflaster ... so besser?

Ja, vielen Dank ...



Sie fahren gemeinsam ab.

Weißt du, am Anfang dachte ich, du wärest total uncool ...

Hilde, weißt du, Leistung ist nicht alles! Das darfst du nie vergessen!



Von oben sieht Joe die zwei und ist sauer. Sehr sauer. Aber leider zu spät!

Grr, ich glaub's nicht!! Wie konnte dieser Loser nur ...



Danke an alle Models und an Hans von der Stuibenhütte!



Frag Dr. Cool

Die Berge – unendliche Weiten. Fels, Wald und Wasser vor strahlend blauem Himmel. Mitten drin der Bergsteiger, einsamer Wolf, tourenge-stählt und sonnengebräunt, eins mit der Natur, eins mit sich selbst. Es könnte so erhaben, so erfüllend, so schön sein, das Bergsteigen, wären da nicht die Hundert anderen jodelnden, sauffenden und trampelnden Barbaren, die einem wo man steht und steigt über den Weg laufen müssen. Der Knotenpunkt-Experte gibt Tipps für den Umgang mit den härtesten Fällen.



Für den ersehnten Workout in der Kletterhalle hast du extra eine Stunde früher Feierabend gemacht und trotzdem stehen schon zwei Seilschaften an jeder Tour Schlange.

Dr. Cool rät: Zurück zur Umkleide, ein paar Karabiner extra an den Gurt gehängt, die TÜV-Süddeutschland-Kappe, die dir mal als Werbegeschenk aufgedrängt worden ist, aufgesetzt und mit wichtiger Miene an der Schlange vorbei zur jährlichen Sicherheitsinspektion geschritten.



Freudestrahlend kommst du aus dem Gebirge heim und willst schwärmen – und die ganze Familie liegt mit Darmgrippe im Bett.

Dr. Cool rät: Erzähle, dass es eine der schlechtesten Touren überhaupt war und du besser zu Hause geblieben wärst. Erfreue dich stattdessen an dem gut gefüllten Kühlschrank, der die nächsten Tage dir ganz alleine zur Verfügung stehen wird!



Traumtour, Traumwetter und kein Mensch weit und breit. Du hast dir extra eine Stunde länger genommen, um unterwegs ein paar richtig gute Bilder zu schießen – bei der Gipfelrast rutscht dir die Kamera aus dem Rucksack und kullert munter klirrend zu Tal.

Dr. Cool rät: Die schönsten Bilder hast du in deinem Herzen – ein beherrschtes „Kruzeifixnomoinei verrecktes Mistding, verrecktes“ kann einen ersten Schritt darstellen, um den materiellen Verlust auch psychologisch zu verarbeiten, den zweiten Schritt bildet der Gang in den Fotoladen.



Seit Stunden grölen dir die wenig tonsicheren aber lautstarken Sänger vom Nebentisch einen Hüttenhit nach dem anderen ins Ohr. Der Anton aus Tirol, knallrote Gummiboote, du kannst es nicht mehr hören und jetzt bietet dir der rotnasige Dicke auch noch einen Schnaps an.

Dr. Cool rät: Greif statt dem windigen Stamperl lieber gleich die Obstlerflasche, nach drei, vier kräftigen Zügen sollten sich eure dissonanten Tonleitern und divergierenden Liedgüter weit genug angeglichen haben, dass du ohne Schamgefühl mitgrölen kannst.



Im als „extrem schwierig“ beschriebenen Klettersteig müht sich ein schwergewichtiger Brustgurtträger seit einer halben Stunde an der ersten schweren Stelle ab.

Dr. Cool rät: Falls der Mann dich nicht freiwillig vorbeilassen will, hilft eventuell das Angebot, ihm schon mal einen Germknödel auf der Hütte zu bestellen, wenn er dir den Vortritt lässt.



Nach zwei Stunden Zustieg vermisst dein Kumpel am Wandfuß seine Kletterschuhe.

Dr. Cool rät: Im Wilden Westen hat man dem Zurückgelassenen einen Revolver mit einer Kugel in die Hand gedrückt, von dem her kann er froh sein, wenn er dich von unten sichern darf. Ist die Wand höher als eine Seillänge, kommt der Revolver vielleicht doch noch ins Spiel.



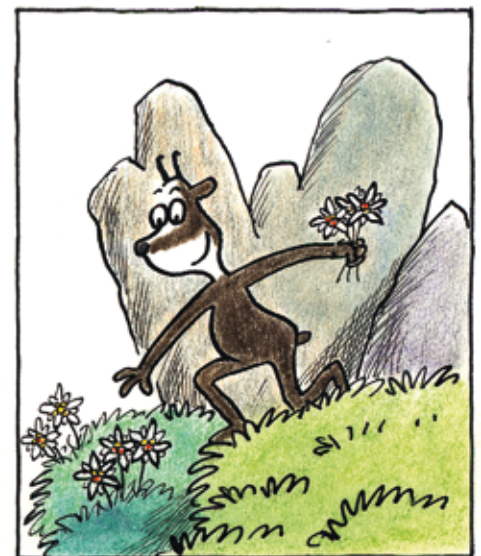
Nach zwei Stunden Zustieg vermisst du am Wandfuß deine Kletterschuhe.

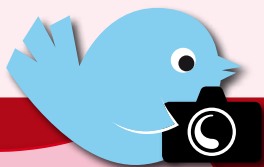
Dr. Cool rät: Bergsport ist immer auch Teamsport, gerade wenn man zu zweit unterwegs ist. Die Aussicht ist auch von hier schon ganz nett, der See am Weg hat schön warm ausgeschaut und für dämliche Westernanspielungen hast du jetzt echt kein Verständnis.



GÄMSCHEN KLEIN

[Sebastian Schrank]





Knotenpunkt- Fotowettbewerb

Klick dich zum Sieg!



Mach mit beim JDAV-Fotowettbewerb „Mein Berg-Gefühls-Bild“ und gewinne einen der coolen Preise! Durchwühle dein Fotoarchiv nach Bildern, die intensive Gefühle am Berg (oder auch in der Kletterhalle) festhalten – die Freude am Gipfel, den Kampf am Sloper, die angefrosten Fingerspitzen ... – oder inszeniere in diesem Sommer gezielt die lässige Stimmung im Team unterwegs. Neben den abgebildeten Preisen des JDAV-Ausrüsters Mountain Equipment warten noch weitere spannende Gewinne; mehr dazu im nächsten Heft. Und mit etwas Glück landet dein Bild sogar in einer Ausstellung.

1. PREIS:

ME Glacier 500 Schlafsack

Ganzjahres-Schlafsack (bis -7°C) mit 500 Gramm Top-Downenfüllung, wasserabweisendem Außen- und kuscheligem Innenstoff. 1150 Gramm, Wert 259,90 Euro



2. PREIS:

ME Arete Jacket

90/10-Downenjacke mit winddichtem Außenmaterial, hinterlegtem Reißverschluss und zwei Außentaschen, auch in Damenversion. 460 Gramm, Wert 169,90 Euro



3. PREIS:

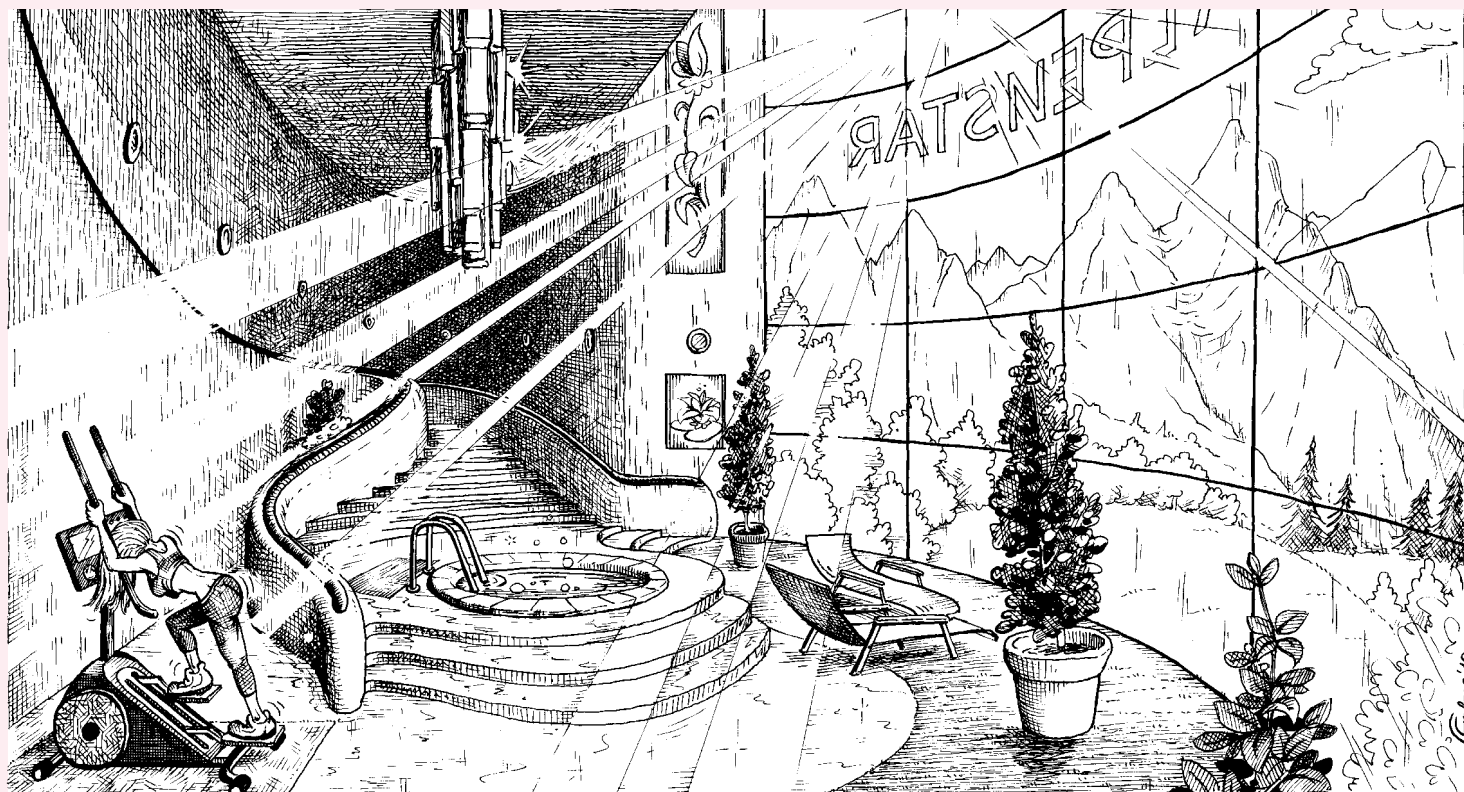
ME Qupik Jacket

Kuschelige Polartech-Thermal-Pro-Fleecejacke mit sportlichem Schnitt und flachen Komfortnähten, zwei Seitentaschen. 530 Gramm, Wert 99,90 Euro



Teilnahmebedingungen

Jeder Teilnehmer (keine Altersbeschränkung) darf maximal fünf Fotos einreichen: Digitalbilder mit 300 dpi bei einer Größe von mindestens 20 x 30 cm (besser größer) oder Papier-Abzüge im Format 20 x 30 cm. Keine Originaldias, da keine Rücksendung möglich! Name und Adresse, evtl. auch Bildtitel, im Dateinamen oder auf der Rückseite dokumentieren. Einsendeschluss ist der 15. September 2010. Adresse: knotenpunkt@alpenverein.de oder: JDAV, Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



KNOTENPUNKT. Vorschau 04/2010

Grenzenlos.

Berge gibt es auf der ganzen Welt. Und überall wollen alle nur das eine: rauf! Wie mehr oder weniger dabei Landes- und sonstige Grenzen im Weg sind, hat das Knotenpunkt-Team fürs nächste Heft erforscht.